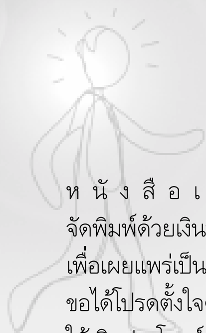
แด่เธอ
ผู้มาใหม่

เรื่องเรียบง่ายและธรรมดา
ที่เรียกว่าธรรมะ

"สันตินันท์"



ห นั ง สื อ เ ล่ ม นี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

แด่เธอผู้มาใหม่ :
เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ
"สันตินันท์"

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
ตุลาคม ๒๕๔๙

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา
ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย

คำนำ

"ดูจิต" คำนี้เมื่อไม่กี่ปีก่อนดูจะเป็นคำแปลกพอสมควร แต่สมัยนี้ "ดูจิต" ดูจะเป็นคำที่แพร่หลาย ใช้กันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในหมู่ผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม ทั้งนี้เนื่องมาจากการ ดูจิต มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของสังคมเมืองที่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานโดยใช้ความคิด อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่เอื้อต่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

แต่ปัญหาที่ตามมาสำหรับผู้ที่เริ่มสนใจตามแนว ดูจิต นี้ก็คือ ไม่ทราบจะเริ่มต้นเช่นไร? จิตคืออะไร? เอาอะไรดู? ดูอย่างไร? ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จึงกลายเป็นคำถามให้ผู้ที่เริ่มสนใจหยิบยกขึ้นมาสอบถามกันอยู่บ่อยๆ

คณะผู้จัดทำจึงได้กราบขออนุญาต พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช นำบทความเรื่อง "แด่เธอผู้มาใหม่" และ "แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป" มาจัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมตามแนวทาง ดูจิต เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยต่างๆ และเพื่อเป็นหลักสำหรับใช้ในการ ดูจิต สืบต่อไป

อนึ่งบทความทั้งสองนี้ พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้เขียนไว้ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส โดยใช้นามปากกาในขณะนั้นว่า **"สันตินันท์"** และเป็นการเขียนอ่านกันในหมู่ญาติธรรมคุ้นเคย ฉะนั้นภาษาและสำนวนจึงอาจแปลกตาไปจากหนังสือของท่านในปัจจุบันนี้อยู่บ้าง

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นอย่างสูงที่อนุญาตให้จัดพิมพ์บทความทั้งสองเพื่อแจกเป็นธรรมทานในครั้งนี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ



แด่เธอผู้มาใหม่

เรื่องเรียบง่ายและธรรมดา
ที่เรียกว่าธรรมะ



เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า **ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด** เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะที่เรารู้จักนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้ เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มี

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๔๒ / ๑๔:๐๗:๒๙ น.

ความหมายเฉพาะมากมาย แค่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาตำราจริงๆ ก็พบความยากอีก คือ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหาอีกว่า สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่าแนวทางของตนถูกตรงที่สุดตามหลักมหาสติปัฏฐาน บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดาๆ ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ มักจะอุทานว่า **“แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้หงาย”** ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนักที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเอง เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรม



เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่มองไม่เห็นว่า ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามารถรู้เห็นตามได้โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้ย่นย่อเข้าใจง่าย สามารถขยายความธรรมอันย่นย่อให้กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่อง



ใกล้ตัวและแสนธรรมดา ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และไกลตัวเสียเหลือประมาณจนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์ และสั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย

แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้จนถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเราเอง และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียว คือทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์

ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า "ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร" และความสำเร็จของการ



ศึกษาธรรมะ อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้รกสมอง หรือเพื่อความสามารถในการอธิบายแจกแจงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร

แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ในกายในจิตของตนนั่นเอง สนามศึกษาธรรมะของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก ก็ให้เราย้อนเข้ามาศึกษาอยู่ในกายในจิตของเรานี้แหละ วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก ขอเพียงให้หัดสังเกตกายและจิตของเราเองให้ดี เริ่มต้นง่ายๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้



ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียงว่า เราจะสังเกตดูร่างกายของเราเองเท่านั้น สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่ไหนก็ไม่เป็นไร เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกายของเรา นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลยก็ได้ เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง ที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้ กลืนอาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย ขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย



ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ เราเป็นคนดูเฉยๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้ ก็ยังมีความเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่น หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำแล้วขับถ่ายออก ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร ความยึดถือด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเรา ก็จะบรรเทาเบาบางลงได้ แล้วก็จะเห็นอีกว่า ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รู้ร่างกาย อาศัยอยู่ในร่างกายนี้เอง



เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง เช่น เมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิวกระหาย หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง (รู้สึกเป็นสุข) เช่น กระหายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์

ขึ้น พอได้ดื่มน้ำ ความทุกข์เพราะความกระหายน้ำก็ดับไป หรือนั่งนานๆ เกิดความปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์ พอขยับตัวเสีย ก็หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป (รู้สึกเป็นสุข)

บางคราวมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะรู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น เช่น เกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ ถ้าคอยสังเกต รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะเห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็นสิ่งที่แทรกอยู่กับเหงือกและฟัน แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย กายเหมือนหุ่นยนต์ที่

ไม่มีความเจ็บปวด เพียงแต่มีความเจ็บปวดเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

เราก็จะรู้ชัดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นสิ่งอีกสิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย และที่สำคัญ เจ้าความรู้สึกเหล่านั้น ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับร่างกายนั้นเอง

ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น คือคอยสังเกตให้ดีว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น จิตใจของเรามันจะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย เช่น หิวข้าวแล้วจะโมโหง่าย เหนื่อยก็โมโหง่าย



เจ็บไข้ก็โมโหง่าย เกิดความใคร่แล้วไม่ได้รับการตอบสนองก็โมโหง่าย ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้นในเวลาที่เผชิญกับความทุกข์

ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูกใจ ได้กลิ่นหอมถูกใจ ได้ลิ้มรสที่อร่อย ได้รับสิ่งสัมผัสร่างกายที่นุ่มนวล มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น ก็ให้เรารู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น พอเรารู้จักความโกรธหรือความรักใคร่พอใจแล้ว เราก็



สามารถรู้จักกับอารมณ์อย่างอื่นๆ ได้ด้วย เช่น ความลังเลสงสัย ความอาฆาตพยาบาท ความหดหู่ใจ ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น ความผ่องใสอิ่มเอิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้มากขึ้นๆ เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้วอารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่ เช่น เมื่อโกรธและเราก็รู้อยู่ที่ความโกรธนั้น ก็จะเห็นระดับของความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอยู่ไปๆ ความโกรธก็ดับไปเอง และไม่ว่าความโกรธจะดับหรือไม่ก็ตาม ความโกรธก็



เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ใน ความโกรธ แม้อารมณ์อื่นๆ ก็จะเห็นในลักษณะ เดียวกับความโกรธนี้ด้วย

ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็น แค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ และ อารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อหัดสังเกตเรียนรู้จิตใจตนเองมากขึ้น คราวนี้ก็จะเห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจน ขึ้นเรื่อยๆ จนรู้ความจริงว่า ความทุกข์เป็น เพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบางอย่าง ในจิตใจของเรา เช่น พอเห็นผู้หญิงสวยถูกใจ



พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว มัน จะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา ให้เคลื่อน ออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น ทำให้เราลืม ดูตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น

(เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี่ ถ้าเป็นคนที่ เรียนตำราอาจจะงงๆ แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริง จะเห็นว่า ความรับรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยว ไปได้ไกล ไม่มีคลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่า เราควรปฏิบัติอย่างไร ก็จะเห็นแรงผลักดัน



ที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด ตอนนั้นเราลืมดูตัวเราเอง เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไรเราก็ไม่รู้ เพราะมัวแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร สภาพที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไร สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง ไม่ต้องไปคิด



เรื่องฌาน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น

ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมะไม่ได้สักคำ แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว แต่จิตใจพ้นจากความทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มากและไม่นาน

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ เพื่อบอกว่า ธรรมะเป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเองและสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก ด้วยตนเองอย่าพากันท้อถอยเสียเมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะแล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง เราไม่ต้องรู้



อะไรเลยก็ได้ รู้แค่ว่า **ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ก็พอแล้ว เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ซึ่งจำเป็นที่คนๆ หนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้**

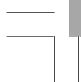


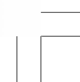




แนวทางปฏิบัติธรรม

โดยสังเขป







เพื่อนร่วมทุกข์จำนวนมาก ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับผม และผมได้เห็นปัญหาที่ตามมาหลายอย่าง

เช่น บางท่านกลัวว่า พอไม่ได้อยู่ใกล้ผม แล้วจะทำไม่ได้ หรือทำไม่ถูก ถ้าเป็นคนกรุงเทพ

วันศุกร์ที่ ๗ มกราคม ๒๕๔๓ / ๑๕:๔๑:๓๒ น.



ก็ยังอุ่นใจว่าจะพบผมได้อีกไม่ยากนัก แต่คนต่างประเทศหรือต่างจังหวัดจะกังวลกันมากหน่อย จึงอยากได้คู่มือสำหรับการปฏิบัติอย่างง่ายๆ แต่เป็นระบบ เพื่อความอุ่นใจว่าจะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้เมื่อไม่พบผม

บางท่านฟังแล้วยังสับสน ไม่เข้าใจ หรือไปจำธรรมที่ผมตอบคนอื่นเอาไปปฏิบัติบ้าง ซึ่งเป็นคนละขั้นตอน หรือคนละจริต ผลก็ไม่ต่างจากการเอายารักษาโรคของคนอื่นไปรับประทาน จึงอยากเห็นภาพรวมของการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่ผมแนะนำ เพื่อจะคลี่คลายความสับสนตรงนี้ได้บ้าง



ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผมทราบก็คือ เพื่อนบางท่านถกเถียงกันเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยนำคำแนะนำของผมที่ได้ยินมาต่างกรรมต่างวาระ ไปเป็นข้ออ้างอิงโต้แย้งกัน

ผมจึงเห็นว่า สมควรสรุปใจความย่อของการปฏิบัติธรรมตามที่ผมได้แนะนำหมู่เพื่อน เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นลำดับไป เพื่อแก้ปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น



๑. การสร้างความเข้าใจ ขอบเขตของพระพุทธศาสนา

เพื่อนที่มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนามาน้อย จะได้รับการปูพื้นความเข้าใจเสียก่อนว่า **พระพุทธศาสนาไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรคครอบจักรวาล ไม่ใช่เครื่องมืออย่างเดียวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม** ดังนั้น ไม่ใช่ว่าเป็นนักเรียน ก็เลิกเรียน เพื่อมา



ศึกษาพระพุทธศาสนา เพราะความรู้ทางโลกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในทางโลก ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องรอบรู้ในศาสตร์สาขาอื่นๆ ด้วย

และ **อย่าเข้าใจว่า พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องอื่น นอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่องความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทางใจ) เท่านั้น** พระพุทธศาสนาไม่ได้มีไว้เพื่อตอบปัญหาเกี่ยวกับไสยศาสตร์ โชคลาง เจ้ากรรมนายเวร ชาติโน้นชาติหน้า ผีสางเทวดา ฯลฯ



๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่เข้าใจแล้วว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ก็จะได้รับการแนะนำให้รู้จักเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติธรรม ได้แก่ **สติ** และ **สัมปชัญญะ**

ผมมักจะพยายามแนะนำให้พวกเรารู้ทันสิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต เช่น ความลังเลสงสัย



ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ เป็นการหัดให้มี **สติ** ซึ่งเป็นเครื่องมือรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ และเฝ้ากระตุ้นเตือนพวกเราให้ทำความรู้ตัว ไม่เผลอ ไม่ว่าจะเผลอส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ส่วนมากก็จะเผลอกันทางตา กับทางใจ คือหลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด กับเผลอไปเพ่งจ้องอารมณ์ เอาสติจ่อแน่นเข้าไปที่อารมณ์ที่กำลังปรากฏ การกระตุ้นความไม่เผลอและไม่เผลอเพ่ง ก็คือการพยายามให้พวกเรามี **สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัวไว้เสมอๆ



๓. การเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อพวกเรามีเครื่องมือหรืออาวุธในการปฏิบัติธรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปผมจะแนะนำให้พวกเราเจริญสติปัฏฐาน คือ มีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ/หรือ ธรรม ตามความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น ให้รู้อิริยาบถ รู้ความเคลื่อนไหวระหว่างการเดินจงกรม รู้ลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นถ้าจิต



ยังไม่มีกำลัง ก็ให้รู้ไปอย่างสมถะ คือ เอาสติจดจ่อสบายๆลงในกายที่ถูกรู้นั้น เมื่อจิตมีกำลังขึ้นแล้ว ก็ให้เห็นว่าอิริยาบถ ความเคลื่อนไหวกาย หรือลมหายใจนั้น เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น ไม่ใช่จิต มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

เมื่อทำได้อย่างนั้นแล้ว จิตจะมีกำลังสติสัมปชัญญะมากขึ้นอีก หากนามธรรมใดปรากฏกับจิต ก็สามารถจะรู้เท่าทันได้ เช่น เกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เกิดกุศล อกุศลต่างๆ ก็ให้รู้ทันนามธรรมนั้น ในลักษณะสิ่งที่ถูกรู้ เช่นเดียวกับการรู้รูปนั่นเอง



อนึ่ง คนไหนมีกำลังรู้นามธรรมได้เลย ผมมักแนะให้รู้นามธรรมไปเลย หรือผู้ไม่ถนัดจะระลึกรู้นามธรรม สมัครใจจะรู้รูปธรรมอย่างเดียวก็ได้

เมื่อจิตรู้รูปธรรมหรือนามธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว พอมีกำลังสติปัญญามากขึ้น ก็จะเห็นว่า เมื่อจิตไปรู้รูปธรรมหรือนามธรรมต่างๆ แล้ว จิตจะมีความยินดี ยินร้าย หรือเป็นกลางขึ้นมา ผมมักแนะนำหมู่เพื่อน ให้ระลึกรู้ความยินดี ยินร้าย หรือความเป็นกลางนั้น เมื่อจิตรู้ความยินดี ยินร้ายแล้ว ก็จะเห็นความยินดี ยินร้ายนั้น เกิดดับ เช่นเดียว



กับรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงนั่นเอง แล้วจิตปล่อยวางความยินดียินร้าย เข้าไปสู่ความเป็นกลางของจิต ตอนแรกความเป็นกลางๆ จะมีสั้นๆ แล้วก็มีความยินดี ยินร้ายเกิดขึ้นอีก ต่อมาชำนิชำนาญขึ้น จิตจะเป็นกลางมากขึ้นตามลำดับ ก็ให้ผู้ปฏิบัติรู้อยู่ที่ความเป็นกลางของจิต เมื่อจิตมีกำลังขึ้น ก็จะสามารถจำแนกขันธ์ละเอียดต่อไปจนเข้าถึง **ใจ** ได้

ในขั้นที่จิตเฝ้าระลึกรู้ความเป็นกลางนั้น ปัญญาชนจะเกิดโรคประจำตัว ๒ ประการ เป็นส่วนมาก คือ



(๑) เกิดความเบื่อหน่าย แล้วเลิกปฏิบัติ หรือ

(๒) เกิดความลังเลสงสัย ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปอีกหรือไม่ แล้วเลิกปฏิบัติโดยการ **รู้** หันมาคิดค้นคว้าหาคำตอบด้วยการ **คิด** เอา

แท้จริงเมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่ความเป็นกลางแล้ว ก็ให้รู้อยู่อย่างนั้น แล้วจิตเขาจะพัฒนาของเขาไปเองเมื่อกำลังของสติ สมาธิ ปัญญาสมบูรณ์เต็มที่

นี้เป็นข้อสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมโดยสังเขป ที่ขอฝากไว้ให้กับหมู่เพื่อนเพื่อประกอบการพิจารณาปฏิบัติต่อไป



๔. การเจริญสติสัมปชัญญะ ที่ไม่ถูกต้อง

จากแนวทางอันเดียวกันข้างต้น เมื่อแต่ละคนลงมือปฏิบัติธรรมจริงๆ กลับปรากฏปัญหาปลีกย่อยแตกต่างกันเป็นจำนวนมาก ปัญหาหลักก็มาจากการเจริญสติสัมปชัญญะไม่ถูกต้อง



พวกเราจำนวนมากในขณะนี้ ยิ่งปฏิบัติยิ่งเกิดความคลาดเคลื่อน ยิ่งขยัน ยิ่งพลาดไปไกล จุดที่พากันพลาดมากในช่วงนี้ก็คือ แทนที่จะ **รู้ตามความเป็นจริง** พวกเรากลับไปสร้างอารมณ์อันหนึ่งขึ้นมา แล้วพากันเข้าไปติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น

ความผิดพลาดนั้นเกิดจากบางคนรู้สึกว่าตนฟุ้งซ่านมากไป จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝึกสมถกรรมฐานเสียก่อน แล้วการฝึกสมถกรรมฐานนั้น ก็กระทำอย่างผิดพลาด คือ แทนที่จะกระทำสัมมาสมาธิ กลับไปทำมิจฉาสมาธิอันไม่ประกอบด้วยความรู้ตัว โดยการ



เพ่งเข้าไปที่อารมณ์อันเดียว กล่อมจิตให้เคลื่อนเคลิ้มเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียว แทนที่จะมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวไปอย่างสบายๆ โดยมีความรู้ตัว ไม่เผลอ ไม่เพ่ง จิตแค่ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ เป็นธรรมเอก

เมื่อทำมิจฉาสมาธิ **จิตเคลื่อน**ไปเกาะอารมณ์ที่สร้างขึ้นมา พอหยุดการทำสมาธิหันมาดูจิต หรือเจริญสติปัฏฐาน ก็เอาจิตที่เกาะติดอารมณ์นั้นเอง มาใช้ดูจิต ซึ่งจิตชนิดนี้ใช้เจริญสติปัฏฐานไม่ได้จริง เพราะกระทั่งจิตติดอารมณ์อยู่ก็มองไม่เห็นความจริงเสียแล้ว



สาเหตุของความผิดพลาดที่เป็นกันมากอีกอย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะรู้อารมณ์ไปตามธรรมดา ง่ายๆ สบายๆ พวกเราจำนวนมากกลัวจะเผลอ กลัวจะหลงมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่พบกับผม หรือใกล้จะพบกับผม จิตจะเกิดการตื่นตัวขึ้น เกิดอาการเกร็ง ระวังตัวแจ ไม่ผิดอะไรกับนักวิ่งเวลาเข้าเส้นสตาร์ท

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรมด้วยความอยาก เช่น อยากรู้ธรรมเห็นธรรมเร็วๆ อยากเป็นคนเก่ง เป็นดาวเด่น อยากได้รับการยอมรับและคำชมเชยจาก



หมู่เพื่อน พออยากมาก ก็ต้อง **“เร่งความเพียร”** แต่แทนที่จะเจริญสติสัมปชัญญะอย่างเป็นธรรมชาติให้ต่อเนื่องตลอดเวลา อันเป็นความหมายที่ถูกต้องของการเร่งความเพียร กลับกลายเป็นการปฏิบัติด้วยความหักหาญ เคร่งเครียด ดูผิวนอกเหมือนจะดี แต่จิตภายในไม่มีความสงบสุขใดๆ เลย

สาเหตุที่นึกได้ในตอนนี้ทั้ง ๓ ประการนี้แหละ ทำให้พวกเราจำนวนมาก หลงไปยึดอารมณ์อันหนึ่งไว้ แล้วคิดว่าสามารถรู้จิตรู้ใจได้อย่างแจ่มชัด ตอนนี้บางคนพอจะแก้ไขได้บ้างแล้ว เมื่อเริ่มรู้ทันการที่จิตไปสร้างภพ



ของนักปฏิบัติขึ้นมา แทนที่จะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

มีเรื่องขำๆ เรื่องหนึ่ง คือน้องคนหนึ่งจิตติดอารมณ์ภายในอยู่ ผมก็แนะนำว่า ให้ดูให้รู้ว่ากำลังติดอยู่ ถ้ารู้แล้วจะได้กลับออกมาอยู่ข้างนอก และแทนที่จะเพ่งเข้าไปข้างในให้พยายามรู้ตัวออกไปยังภายนอก ออกไปสัมผัสสิ่งแวดล้อมให้ดี จิตที่ติดอยู่ข้างในจะได้หลุดออกมา น้องคนนั้นฟังแล้วกลุ้มใจมาก เพราะคิดว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก ยังดีว่าสงสัยแล้วถามผมเสียก่อน ไม่นำไปเล่าถวายครูบาอาจารย์ ว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก



มิฉะนั้น ถ้าท่านพบผม ท่านคงทุบผมตกกุฏิเลย

ความจริงการที่หลงสร้างอารมณ์ออกมาอันหนึ่ง แล้วตนเองเข้าไปติดอยู่ภายในนั้นก็เป็นการส่งจิตออกนอกแล้ว คือออกไปนอกจากรู้ ผมพยายามแก้การส่งจิตออกไปสร้างภพโดยไม่รู้ตัวให้ ไม่ได้ปรารถนาจะให้หัดส่งจิตออกนอกแต่อย่างใด

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พวกเราส่วนน้อยเป็นกัน ได้แก่การหลงตามอาการของจิต เช่น หลงในนิมิต แสง สี เสียงต่างๆ หรือหลงในการกระตุกของร่างกาย ฯลฯ พอเกิด



อาการขึ้น บางคนก็ยินดี บางคนก็ยินร้าย ต้องคอยปลอบคอยแนะให้หันมาสังเกตรู้ความยินดียินร้ายของจิต จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางเอง แทนการไปเพ่งใส่อาการต่างๆ เหล่านั้น และมีราคะ โทสะ หรือโมหะครอบงำโดยไม่รู้ตัว

การปฏิบัตินั้น ถ้าจะป้องกันความผิดพลาด ก็ควรจับหลักให้แม่น ๆ ว่า "เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา ที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจ ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา" ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสิ่งอื่น หากปฏิบัติโดยแฝงสิ่งอื่นเข้าไป เช่น



ความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ อยากเด่น อยากดัง อยากหลุดพ้น โอกาสพลาดก็มีสูง เพราะจิตมักจะสร้างบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา แทนที่จะรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง

แล้วก็ควรสังเกตจิตใจตนเองไว้บ้าง หากรู้สึกว่า จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่างหรือแปลกแยกจากธรรมชาติแวดล้อม ก็แสดงว่าจิตไปหลงยึดอะไรเข้าให้แล้ว เพราะโดยธรรมชาติของสิ่งภายในภายนอกนั้น มันไม่มีน้ำหนักอะไรเลย ที่มีน้ำหนักขึ้นมา ก็เพราะเราไปแบกไปถือไว้เท่านั้นเอง ลอง



สังเกตดูตอนนี้ก็ได้ครับ ลองทำใจให้สบายๆ สังเกตไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อาคารบ้านเรือน โต๊ะเก้าอี้ ต้นหมากรากไม้ จะเห็นว่า สิ่งภายนอกนั้นโปร่ง เบา ไม่มีน้ำหนัก เพราะเราไม่ได้เข้าไปแบกหามเอาไว้ ส่วนจิตใจของเรานั้น มองย้อนเข้ามาจะเห็นว่ามันหนักมากบ้างน้อยบ้าง ถ้ายึดมากก็หนักมาก ยึดน้อยก็หนักน้อย มันยังแปลกแยกออกจากธรรมชาติ ธรรมดา สิ่งที่แปลกแยกนั่นแหละครับ คือส่วนเกินที่เราหลงสร้างขึ้นมาโดยรู้ไม่เท่าทันมายาของกิเลส



เมื่อรู้แล้ว ก็สังเกตจิตตนเองต่อไปว่ามันยินดียินร้ายต่อสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้นหรือไม่ แล้วก็รู้เรื่อยไป จนจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง ธรรมชาติภายในกับธรรมชาติภายนอกก็จะเสมอกัน คือไม่มีน้ำหนักให้ต้องแบกหามต่อไป

พระศาสดาทรงสอนว่า ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นของหนัก บุคคลแบกของหนักพาไป เขาย่อมไม่พบความสุขเลย คำสอนของพระองค์นั้นคำไหนก็เป็นคำนั้น ขันธ์เป็นของหนักจริงๆ สำหรับคนที่มีตาที่จะดูออกได้



พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ความเกิด ความแก่
ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตายเป็นทุกข์
น้อยคนนักที่ฟังธรรมะตรงนี้แล้วจะเข้าใจจริงๆ
ส่วนใหญ่ฟังแล้วก็จะเข้าใจเป็นว่า
เราเกิด เราแก่ เราเจ็บ เราตาย เป็นทุกข์

ไม่มีใครเข้าใจจริงๆ ว่าความจริงแล้ว
สภาวะของความเกิด สภาวะของความแก่
สภาวะของความเจ็บ สภาวะของความตาย
ต่างหากที่เป็นทุกข์
ไม่มี เรา ที่เป็นทุกข์
มีเพียงสภาวะของรูปนามที่แสดงถึงไตรลักษณ์
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
ควบคุมไม่ได้บังคับให้อยู่
ในอำนาจตามใจปรารถนาไม่ได้

เมื่อเข้าใจผิด มีความเห็นผิดว่า
รูปนาม/กายใจเป็นตัวเรา
เมื่อรูปนามแก่เจ็บตายก็พยายามดิ้นรนหนี
แต่ยิ่งพยายามดิ้นก็ยิ่งทุกข์ เมื่อยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น
แทนที่จะเห็นความจริงว่า
ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้ทุกข์
เมื่อใดที่เราปฏิบัติธรรม
จนสามารถเห็นแต่สภาวะล้วนๆ
อันปราศจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
เราจะเข้าใจในอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง

จากเดิมที่เห็นแต่ว่า
เพราะมีสมุทัยคือตัณหา จึงทำให้เกิดทุกข์
เราก็จะแจ่มแจ้งเข้าใจว่า
เพราะเราไม่รู้จักทุกข์คือรูปนาม
โดยไปสำคัญผิดว่ารูปนามคือตัวเรา
จึงทำให้เกิดตัณหาอันเป็นความอยาก
ที่จะให้ตัวเราพ้นทุกข์และมีความสุข
และตัณหานั้นเองทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ
ทับซ้อนขึ้นมาอีก

อริยสัจนี้เป็นธรรมะที่ลึกซึ้งละเอียดเสียจริง
เพราะความไม่เข้าใจอริยสัจ
สัตว์ทั้งหลายจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด



แต่หากรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง
สมุทัยก็เป็นอันถูกละโดยอัตโนมัติ
แล้วนิโรธจะปรากฏต่อหน้าต่อตาในฉับพลัน
การรู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธ
นี้แหละคืออริยมรรค
อันเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่
ความพ้นทุกข์ถาวรได้

เมื่อใดที่เราเห็นว่ามันเป็นแต่เพียงสภาวะล้วนๆ
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้
เราก็จะเกิดสภาวะสักแต่ว่าดู
สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น
ไม่เกิดตัณหาในสภาวะนั้นๆ อีก
(สภาวะเป็นความรู้สึก
ไม่มีความคิดนึกในสภาวะนั้น)

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช